"SYLLABUS„

ANTI-ALCOHOLISCHE SCHOOLDAG
Dinsdag 16 November 1948

ingericht door het Nationaal Comité tegen het Alcoholisme
onder de bescherming van het Ministerie van Openbaar Onderwijs
en met de medewerking van al de anti-alcoholische Bonden van België

VOOR DE LAGERE EN MIDDELBARE SCHOLEN

Brussel, 1 November 1948

AAN DE HOOFDEN VAN DE
MIDDELBARE EN LAGERE ONDERWIJSINSTELLINGEN
AAN DE LEDEN VAN HET ONDERWIJZEND PERSONEEL

Elk jaar richt het Ministerie van Openbaar Onderwijs een anti-alcoholische schooldag in, en elk jaar ook, geeft het Nationaal Comité tegen het Alcoholisme een syllabus uit voor het onderwijzend personeel, welke bedoeld is als handleiding bij het matigheidsonderricht.

De lessen van deze dag worden speciaal in 't teken van 't alcoholprobleem gesteld, en de aandacht van de leerlingen wordt speciaal gevestigd op de schadelijke gevolgen welke aan het alcoholisme en de onmatigheid verbonden zijn.

Daartoe wordt deze handleiding dan ook telkens in het teken van een bepaald UITZICHT van het alcoholisme gesteld. Verleden jaar werd er gehandeld over « Lichamelijke Opvoeding en Sport », waarbij nadruk werd gelegd op de noodzakelijkheid van matigheid en onthouding van alcoholhoudende dranken voor diegenen welke aan sport en lichamelijke opvoeding doen.

Wij merkten echter op dat deze wijze van inkleden vaak onaangepast voorkwam, in het kader van een schooldag. Het programma van elke dag in het onderwijs is immers streng omschreven, en het viel de onderwijzer(es) dus moeilijk de nodige tijd te vinden om het gestelde probleem voldoende te behandelen en het de leerlingen aanschouwelijk voor te stellen. En wel om reden dat het onderwerp van de syllabus vaak buiten de lesrooster van die dag viel.

Daarom hebben wij er dit jaar aan gehouden de syllabus aan het leerprogramma van die dag aan te passen. Elke school heeft wel niet DEZELFDE LESSEN welke die dag voorkomen, maar de syllabus is ZO OPGESTELD

dat minstens EEN, en zelfs MEERDERE vakken, welke er in aangehaald worden, in het programma van elke klas en elke school voorkomen.

METHODE : Hoe kunnen wij best te werk gaan ?

Op de vooravond van de anti-alcoholische schooldag, doorloopt de onderwijzer (es) de lesrooster van de volgende dag en neemt uit de syllabus de nodige *en AANGEPASTE* illustratie *voor de vakken welke moeten gegeven worden.*

Deze syllabus bevat voorbeelden enerzijds en verwijst anderzijds naar illustratiemateriaal welke te vinden is in de reeks « Matigheidsonderwijs » (1)

Deze methode lijkt ons het meest geschikt om van de anti-alcoholische schooldag een dag van doeltreffend matigheidsonderricht te maken, welke vrucht zal dragen ten bate van leerling en gemeenschap.

Wat ook het programma aan leerstof omvat, steeds zal het de leerkrachten mogelijk zijn, in een of andere les, de aandacht van de kinderen speciaal voor het grote vraagstuk van het alcoholisme en de onmatigheid op te wekken.

De onderwijzer(es) moet niet van het vereiste programma afwijken, en hoeft ook geen speciale tijd vast te stellen om het probleem te behandelen, terwijl het kind met meer gemakkelijkheid de nadelige invloed van alcoholisme en onmatigheid in 't algemeen zal ontdekken, in de eenvoudige illustratie welke de leerstof van die dag zal bevatten. Op deze wijze immers komt men nader bij hun bevattingsvermogen.

Laten wij nu samen de verschillende lessen overlopen en ze in het teken stellen van de matigheidsopvoeding.

Wij rekenen ten stelligste op uwe medewerking en danken U bij voorbaat hartelijk.

NATIONAAL COMITE TEGEN HET ALCOHOLISME
Steenweg op Vleurgat, 98, Elsene-Brussel

(1) Zie bestelbon : laatste bladzijde.

Hallo ! Hallo !

Op Donderdag 11 November 1948

Wordt over Zender Brussel, Vlaamse Golflengte een KINDERUURTJE uitgezonden speciaal aangepast aan het anti-alcoholisch onderricht, in voorbereiding tot de anti alcoholische schooldag.

SCHULD EN BOETE

een boeiend verhaal voor onze jeugd ! Zet Uw kinderen aan op post te zijn bij het radiotoestel, thuis of bij een vriendje of vriendinnetje. Het is iets speciaal voor hen !

1. LES VAN NEDERLANDS

Wij willen hier een richtlijn geven bij het onderwijs in de Nederlandse taal, door de oefeningen van deze dag te stellen in het teken van de matigheidsopvoeding. Wij gebruiken daartoe illustraties aan het alcoholprobleem ontleend.

A. Taaloefening

a) op de werkwoorden

Wij laten een kort lesje in één of andere tijd van de vervoeging omzetten.

Voorbeeld : Zet om in de onvoltooid of voltooid verleden tijd : ZO WEET ZIJ HET

« Hoe gaat het met vader, lief kind ? » — « 't Gaat heel goed met hem » —« Drinkt hij niet meer - » — « O, neen. » — « Zijt gij daar zeker van - » —« Ja, heel zeker. » — « En hoe weet gij dat zo vast ? » — « Wel » zegt kleine Mia, en haar gelaat straalt van vreugde, « hij slaat moeder nooit meer, en wij hebben iedere dag genoeg te eten, hij komt 's avonds vroeg thuis en hij is altijd vriendelijk tegen mij. » Zo weet zij het !

(Aangepast uit « Meer geluk » blz. 17)

ANDERE VOORBEELDEN : Een held (in tegenwoordige tijd zetten) (Meer Geluk blz. 21) — Eeuwige wijsheid (toek. tijd) (Meer Geluk blz. 39) — Waar Moeder drinkt (voorw. wijze) (Meer Geluk blz. 18) Of een lesje naar eigen keuze, waarvan het onderwerp met alcoholisme in betrekking staat.

b) Woordenschat

Wij vertellen iets over het drankmisbruik en zijn schadelijke gevolgen, en geven daarover een korte invul-oefening. Wij laten echter enkele woorden, welke belangrijk zijn, weg en vervangen ze door puntjes. Nu moet de leerling de weggelaten woorden invullen in verband met de zin waarin ze ontbreken.

Voorbeeld : ALCOHOL-GEBRUIK BIJ DE JEUGD

Alle regelm...(atig) gebruik van a...(lcohol) onder gelijk welke v...(orm), jen...(ever), li...(keur), w...(ijn) of b... (ier) moet aan jongens en meisjes ontzegd worden, zolang zij gr...(oeien), omdat het li...(chaam) dan zeer gev...(oelig) is voor alle scha...(delijke) invl...(oeden). De alcohol schaadt de jeugd vooral door zijn na...(delige) invloed op de sp...(ieren) en op het ze... (nuwstelsel).

DE SLIMME BOER

Een boer liep door zijn w...(eide), toen opeens zijn fl...(es) st...(erke) d...(rank) uit zijn zak viel en brak. Een paar d...(agen) later komt hij op dez... (elfde) pl... (aats) en wat ziet hij ? Zover de al... (cohol) liep was het g...(ras) verb...(rand) dat anders zo goed aan k...(oude), h...(itte), n...(atte) en dr...(oogte) had weers...(taan).

« Hoe » peinsde de sl...(imme) boer, « kan de al...(cohol) zulke verw... (oestingen) aanrichten in de na...(tuur), wat zal het dan in mijn m...(aag) en in heel mijn li...(chaam) ? »

Zijn l...(even) lang dr...(onk) de boer geen al(cohol) meer.

ANDERE VOORBEELDEN : Alcoholgebruik bij volwassenen. — (Meer Vreugde blz. 48 no 68 e.a.)

Men kan ook zelf een dictee voorbereiden in dezelfde zin als bovenstaand voorbeeld, dat aan de leeftijd der kinderen is aangepast.

B. Dictee

Neem een kort verhaaltje dat de schadelijke gevolgen van het alcoholmisbruik of het nut van de matigheid behandelt.

Voorbeeld : EEN RADIO VOOR NIETS

't Was Zondagavond. Toevallig kwam ik binnen bij mijn vriend Janssens. Zij zaten daar allen, hij, zijn vrouw en hun kinderen, en een tiental geburen te luisteren rond een radio. — « Hoe komt gij daaraan, Janssens ? » vroeg ik. « 't Is een geschenk » sprak hij. « Een geschenk ? Van wie ? » — « Van de baas uit de Zon » — « Een lieve mens, die baas uit de Zon ». — « Dat zegt gij maar goed. Nu gaan mijn jongens elk nog een rijwiel van die brave man krijgen » — « Ik sta er verstomd van ! » — « Dat komt van een akkoord dat wij met die brave man gemaakt hebben. Vroeger gaf hij ons zijn bier en wij gaven hem onze centen. Nu is het voor een paar jaar beslist dat hij zijn bier en wij onze centen houden. En met de centen die de baas uit de Zon ons gelaten heeft, hebben wij die radio kunnen kopen. En met het geld dat hij ons voortaan nog zal laten, zullen onze jongens weldra een fiets kopen ».

Uit : « Het Land van plezier en Miserie », Grote Wijsheid blz. 40 Aangepast.

ANDERE VOORBEELDEN : Waartoe is alcohol nuttig ? (Grote Wijsheid blz. 47) — De juiste volgorde (Grote Wijsheid blz. 31) — Verloren Kapitaal (Meer Geluk blz. 46) e.d.

C. Opstel

Hier kan men op verschillende wijzen te werk gaan.

1° Men leest een lesje voor, dat handelt over het drankmisbruik en zijn schadelijke gevolgen, en laat er daarna een opstelletje over maken.

Voorbeeld : EEN OOSTERSE SAGE

Een boze geest verscheen aan een man, maakte zich van hém meester en liet hem kiezen tussen drie kwalen : meineed, vadermoord en dronkenschap. Hij verkoos het laatste. Hij bedronk zich en in zijn roes vermoordde hij zijn vader, en in zijn wanhoop zwoer hij een meineed.

(Grote Wijsheid blz. 36)

ANDERE VOORBEELDEN : Goed Gevonden. (Grote Wijsheid blz. 51). Heb maar geen Schrik (Grote Wijsheid blz. 52 e.d.)

2° Men vertelt zelf een feit van alcoholisme en laat de kinderen dit navertellen in een opstelletje.

3° Laat ze eens iets vertellen over een feit dat ze zelf kennen.

4° Laat ze een opstelletje maken over één der volgende onderwerpen :

a) Drankmisbruik brengt armoede in 't gezin
b) Drankmisbruik brengt ziekte in 't gezin.
c) Een ongeval te wijten aan alcoholisme.
d) Drinkers bij een sportwedstrijd. enz.....

D. Voordracht

Wij laten de leerlingen een gedicht leren, waarin speciaal iets over alcohol gezegd wordt.

Voorbeeld :

KOEKEN BAKKEN

Het vriest, het sneeuwt, de Noorderwind
Vaart schuifelend door de takken,
Maar binnen is het warm en wel...
Wij zijn aan 't koeken bakken.

Dat doet ons moeder ieder keer,
Als 't jaar ineen gaat zakken.
Wij halen 't nieuwe jaarken in
Met lekker koeken bakken.

Elk krijgt er een op zijnen toer,
Wij smekken en wij smakken,
Want moeder kent, — geloof het maar —
Het fijn van 't koekenbakken.

Wat zijn ze dwaas, die buiten huis
Nu druppeltjes gaan pakken,
Voor wie aldus verloren gaat
't Genot van 't koekenbakken.

O, mochten vrede en vriendschap in
Ons huisje nooit verzwakken,
En laat dan moeder in de pan
Maar lustig koeken bakken.

A. Van de Maele

uit : Meer Geluk blz. 74

Andere voorbeelden : De beste drank : (Meer Geluk blz. 63) Fles en Spaarpot (Meer Vreugde blz. 72) Een kroon (Meer Vreugde blz. 9) Een Kiekje (Meer Vreugde blz. 49) Zatte Jan (Meer Vreugde blz. 64) Begin en Einde (Meer Vreugde blz. 82).

LAAT U HELPEN VOOR DEZE SCHOOLDAG DOOR ONZE BROCHUREN

Zie bladzijde 16

2. LES VAN NATUURKUNDE

A. Wat is alcohol ?

Alcohol is een stofbeginsel dat bestaat uit : Koolstof, waterstof en zurstof. Het wordt bekomen door gisting of distillatie van van verschillende producten, en wanneer het in aanraking komt met de lucht zet het zich tot ether om. Men heeft verschillende soorten alcohol :

Methyl-alcohol = hout-spiritus
Ethyl-alcohol = wijn-spiritus
Prophyl-alcohol = brandewijn

Er zijn veel soorten alcoholhoudende dranken. Niet allen, echter, bevatten evenveel alcohol. De hoeveelheid ervan wordt uitgedrukt in graden. Een drank van 10° bijvoorbeeld bevat voor 1/10 alcohol, in verhouding tot de ganse hoeveelheid vloeistof.

Een borrel (1/30 l.) cognac (40-44°) bevat ongeveer 14 cm3 alcohol.
„ „ jenever (30-35°) „ „ 11cm3 „
Een wijnglas (1/10 l.)porto (16-22°) bevat ongeveer 19 cm3 alcohol.
Een wijnglas 1/10 l.) Bourgogne (12-14°) bevat ongeveer 13 cm3 alcohol.
„ „ Bordeaux (9-12°) bevat ongeveer 10 cm3 alcohol.
Een Demi (1/3l.) Export 5.5-6°) bevat ongeveer 20cm3 alcohol
» » » Bock (4-4.5° » » 15cm3 »
» » » Tafelbier (1.5-3°) » » 5 tot 10 cm3 »

Eigenschappen : 1° Alcohol trekt vooral de zuurstof aan.
Wanneer hij in aanraking komt met de lucht trekt hij er de zuurstof uit en verbindt er zich mede.

2° Trekt ook waterstof aan en verbindt er zich eveneens mede. Daarom wordt hij vaak gebruikt om sommige voorwerpen te bewaren. Hij trekt er het water uit zodat zij verstenen en niet meer voor bederf vatbaar zijn.

3° Lost zeer snel op, zodat, wanneer wij hem innemen, hij zeer vlug in gans ons lichaam verspreid wordt, omdat hij zo snel in het bloed dringt.

B. Alcohol schaadt :

1° aan het leven.

Men heeft allerlei opzoekingen gedaan betreffende het verband dat er bestaat tussen alcoholisme en levensduur. In ons land zijn daarvan geen resultaten bekend. In Engeland, nochtans waar vele onthouders zijn, heeft men resultaten gepubliceerd.
De verzekeringsmaatschappijen hebben een onderzoek ingesteld en kwamen tot de volgende vaststellingen :

a) dat onthouders langer leven dan diegenen welke misbruik maken van alcoholhoudende dranken.

b) personen welke in de drankhandel werkzaam zijn (herbergiers, brouwers, kellners) drinken veel. Welnu, men bevond dat zij doorgaans 15 jaar minder leven dan de onthouders.

c) daarom betalen de verzekerden in Engeland, minder premie als ze onthouder zijn. En dit verschilt zowat met 25 o/o.

d) bij de geheelonthouders is het sterftecijfer 24 o/o lager dan bij de anderen.

e) op 1 millioen herbergiers stierven er jaarlijks 1256 terwijl voor het zelfde aantal slechts 751 andere kleinhandelaars stierven.

f) in Leipzig werd vastgesteld dat op 10.000 matigen en 10.000 drinkers in de leeftijd van :

23-34 jaar	53	matigen	en 122	drinkers	stierven
35-44 jaar	97	»	en 284	»	»
45-54 jaar	167	»	en 372	»	»

2° Aan de gezondheid

Alcoholmisbruik schaadt het lichaam, vooral bij het kind. Zolang een jongen of meisje in de groeiperiode is, gebeuren er wonderlijke dingen in het lichaam, waardoor het zeer vatbaar is voor nadelige invloeden.

Dr. Ausems zegt daaromtrent. « Geeft men het kind een of ander vergift, dan spreekt het vanzelf dat men daardoor een geweldige afwijking veroorzaakt in de regelmatige gang van de stofwisseling; en zou men het vergift dagelijks toedienen, dan begrijpt men dat het er voor het leven van het kind treurig zou uitzien. « Welnu, hetzelfde is waar voor de alcohol. Hij bemoeilijkt de stofwisseling wat zeer nadelig is voor de groei. (1)

Dezelfde dokter, en met hem 300 andere Nederlandse geneesheren, getuigen dat ALCOHOLMISBRUIK voor een kind veel erger is dan alcoholmisbruik voor volwassenen.

Prof. Dr. Noyons verklaart: « Het is mijn vaste overtuiging dat alcoholhoudende dranken voor het normale kind volstrekt overbodig en bovendien schadelijk zijn en dat de jeugd dient opgevoed te worden in volstrekte onthouding van alle geestrijke dranken. Het geregeld verstrekken van deze dranken aan kinderen, tenzij op voorschrift van de geneesheer, acht ik even nadelig voor het lichaam als bederfelijk voor de geest. (1)

Deze verklaring werd eveneens getekend door Prof. Dr. Ide, Prof. Dr. Schockaert, Dr. De Lantsheer, Dr. Nuyens en anderen.

Het Internationaal Congres, tot bescherming van de jeugd, verklaarde reeds in 1912 te Brussel :

1° « De kinderhygiëne verbiedt 't gebruik van alcoholhoudende danken : bier, wijn en likeuren, aan kinderen onder de 18 jaar ».

2° « Alle publieke of private gestichten uit geheel de wereld waar kinderen onder de 18 jaar als kostgangers verblijven, worden verzocht alle alcoholhoudende dranken van de tafel dezer kinderen te bannen ». (1)

En de Koninklijke Academie voor geneeskunde getuigde in 1919 :

«De alcohol is uiterst schadelijk voor het kind. Het is daarom hoogst wenselijk dat alle alcoholgebruik geheel en al ontzegd worde aan kinderen beneden de 16 jaar. Melk en water zijn de dranken voor het kind. (1)

---

(1) Uit reeks Matigheidsonderricht.

Organen van de spijsvertering

Bij het drinken van sterke dranken of grote hoeveelheden alcohol wordt er in de maag meer slijm afgescheiden en minder maagsap, zodat de spijsvertering trager werkt. De honger vermindert ook — Mensen welke bedronken zijn hebben doorgaans weinig eetlust. Bij regelmatig misbruik komt het tot ontsteking; de maag wordt rood, doorlopen met adertjes, rond de lever gaat zich vaak vet vastzetten, wat ten zeerste hinderlijk is voor de werking van dit orgaan. Ook de nieren worden aangetast en zetten uit, of verschrompelen.

Organen van den bloedsomloop

Vooreerst zien wij de bloedvaten uitzetten. Dit is de verklaring van de « rode neus » bij drinkers. Vooral in het aangezicht is deze uitzetting waar te nemen. De bloedvaten worden wijder, en dit heeft zijn gevolgen voor de warmteregeling van het lichaam. Het bloed immers vloeit meer naar deze uitgezette bloedvaten dan naar de nauwe bloedvaatjes van de organen. Dit brengt afkoeling mede, welke de mens momenteel niet voelt omdat hij enkel de warmte aan de huidoppervlakte gewaar wordt.

Het hart kan op verschillende wijzen worden aangetast. Er kan zich rond dit orgaan een vetlaag vormen, zodat het in zijn beweging (hartklop) belemmerd wordt.

Het kan ook ontaarden; het spierweefsel vervalt en wordt vervangen door vetcellen of door 'n vezelachtig weefsel (bierhart).

Organen van de ademhaling

Grote hoeveelheden alcohol verlammen de zenuwen, welke de longen in beweging moeten houden. Bij herhaaldelijk misbruik is er GROTE VATBAARHEID VOOR BESMETTELIJKE ZIEKTEN, omdat bij een drinker de witte bloedcellen gedeeltelijk hun vermogen verliezen en dan ook minder bekwaam om besmettende kiemen te doden.

Organen van de uitscheiding

Het drankmisbruik werkt nadelig op de nieren, vooral omwille van de grote massa vloeistof welke men inneemt, en de verschillende stoffen in de alcoholhoudende dranken vervat. Daardoor ontstaan verschillende nierziekten, zoals : vettige ontaarding van de nier (biernier) of inkrimping (schrompelnier).

Zenuwstelsel

De hersenen en het ruggemerg zijn de centralen van de beweging, welke door de zenuwen wordt geleid .Bij dronkenschap

worden de hersenen beneveld, en dit heeft onvermijdelijk zijn weerslag op de zenuwen.

De bedronkene geraakt uit zijn evenwicht. Hij waggelt, omdat zijn beenspieren gestoord zijn.

De oogspieren werken slechter zodat hij vaak iets dubbel ziet. Eveneens de tongspieren ondergaan de invloed van de alcohol. Hij heeft een lallende spraak.

Nog erger zijn de gevolgen op de geesteswerking. Het denken is verward, het geheugen verzwakt, men kan de wil niet meer meester blijven en men wordt uitbundig vrolijk of vreselijk woedend. Men overschat zichzelve, wordt overmoedig, zegt alles en durft alles.

Wanneer men herhaaldelijk onmatig is, dan worden al deze vormen een min of meer acuut verschijnsel, welke hun invloed doen gelden zelfs dan wanneer men nuchter is. De verstandswerking en de wil verzwakt, het karakter wordt ruw, en vaak eindigt het met krankzinnigheid of neurasthénie.

Wij kunnen uit dit alles afleiden dat alcohol een onvermijdelijke en schadelijke invloed heeft op de gezondheid van de mens. Vele dokters en geleerden hebben de alcohol en zijn schadelijke werking bestudeerd en allen bevestigen zijn schadelijkheid voor lichaam en geest, in geval van onmatigheid.

C. Practische proeven en voorbeelden

1° Giet wat alcohol op een schaaltje en steek er een lucifertje aan. De alcohol brandt. — hij verbindt zich dus met de zuurstof.

2° Neem een glas kamferspiritus. Men heeft een doorschijnende vloeistof. Giet er water bij en het mengsel wordt troebel. Men merkt de kamferdeeltjes welke zijn vrijgekomen omdat de alcohol zich met de waterstof verbonden heeft.

3° Enkele voorbeelden als illustratie bij de les van natuurkunde.

a) Uithoudingsvermogen: Op een internationale wedstrijd over 100 m. gaven 2 op 17 onthouders op. Van de niet-onthouders waren er 14 op 34 welke het opgaven.

b) Prof. Seiberg nam proeven bij sportoefeningen. 100 m. lopen werd afgelegd op 14,2 sec. Na 30 cm3 alc. werden er 14,6 sec. over gedaan. Men sprong 4,20 m. zonder alcohol. Met 30 cm3 alcohol slechts 3,90 m. (zie meer voorbeelden in « Meer Vreugde »).

D. Enkele voorbeelden voor de lagere klassen.

1° Een geraniumplant stond in volle bloei; zij werd gedurende 14 dagen begoten met water waarin alcohol gemengd was (2%). Wat gebeurde er? Ze verdorde en stierf.

2° Er werd een internationale wandelwedstrijd ingericht waaraan onthouders en niet-onthouders deelnamen. Van de 17 onthouders moesten er slechts 2 de kamp opgeven terwijl er 8 op 17 niet-onthouders uit de kamp moesten treden. De eerste 4 in de einduitslag waren allen geheelonthouders.

3° Narren genoeg! Koning Christiaan van Denemarken begeerde geen hofnarren. « Wanneer ik narren wil hebben » zegde hij, « laat ik mijn edellieden drinken; dan heb ik narren meer dan genoeg! »

(Uit Meer Vreugde).

3° LES VAN PLANTENKUNDE

Wij kunnen in deze les verschillende graangewassen en vruchten bespreken welke gebruikt worden bij de bereiding van alcoholhoudende en alcoholvrije dranken. Wij wijzen er telkens op voor welke dranken ze gebruikt worden.

Gerst (bier), Hop (bier), Druiven (wijn-druivensap), Graan (jenever), Appelen (cider-appelsap), Citroen (lemonade), oranjeappelen (idem), Krieken (kriekensap), Bessen, suikerbieten (suiker), Gist.

Men kan ook spreken over de wijze waarop men bier, sterke en alcoholvrije dranken vervaardigt. Wij willen hier niet over uitwijden gezien dit in vele leerboeken welke in het onderwijs gebruikt worden, is uitgewerkt.

4° LES VAN AARDRIJKSKUNDE

In deze les kan men de streken van België, Europa en de andere werelddelen, aanduiden, waar de producten welke gebruikt worden bij de bereiding van alcoholhoudende en alcoholvrije dranken aangetroffen worden. Men moet natuurlijk rekening houden met het gedeelte van de aardrijkskunde welk op die dag moet worden ingstudeerd.

De boeken welke door de leerlingen gebruikt worden bieden hiervoor het nodige materiaal.

5° LES VAN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN SPORT

Ter gelegenheid van de les van lichamelijke opvoeding (turnles) kan men naast het practisch gedeelte, ook een theoretisch gedeelte geven, waarin gesproken wordt over de schadelijke gevolgen van het alcoholmisbruik voor het lichaam en voor de sportman. Hiervoor komt in aanmerking :

a) de uiteenzetting welke wij hielden in de les van gezondheidsleer

b) de gegevens welke wij verleden jaar (1947) publiceerden in onze syllabus over « Lichamelijke Opvoeding en Sport ». Wij halen hieruit enkele zinssneden

Spierkracht en Lichamelijke opvoeding der Jeugd

1°Sommige arbeid, bvb. gewichten heffen, zakken laden en lossen, wagen duwen, enz. vraagt alleen brutale kracht. Zulke arbeid wordt niet altijd duidelijk geschaad door een kleine of middelmatige hoeveelheid alcohol, wel door een grote dosis, maar het werkt nooit bevoordeligend. Wie veel alcoholhoudende dranken gedronken heeft, is onbekwaam tot degelijke spierarbeid.

2° Meestal heeft de nauwkeurigheid, waarmede de spieren werken, een zekere invloed op hun kracht. Een voetbalspeler meet de kracht van 'n schop volgens de beweging van zijn beenspieren. De verkeerde bewegingen schaden de nuttige kracht. Dergelijke arbeid wordt geschaad door alcoholmisbruik.

Jeugd en Lichamelijke Ontwikkeling — Sport

We leven in een eeuw van sport. De lichamelijke ontwikkeling en opvoeding staat in deze tijd vooraan. Van groot nut is gezonde en bekwame mensen op te leiden en te vormen. Ook wie niet aan sport doet heeft recht op een gezond lichaam.

We kunnen best komen tot een alcoholvrije jeugd door een individueel motief te geven voor de geheelonthouding van alcoholhoudende dranken, n.l. dat alcohol vooral schaadt aan het lichaam wil het normaal en gezond werken bij sportprestaties.

Een goed sportman moet een gezond lichaam hebben, met juiste, snelle, gemeten bewegingen en reflexen. Dit alles wordt gecommandeerd aan de spieren door de hersenen en het zenuwstelsel. Wordt dit geschaad dan wordt alles geschaad.

— Daarom krachtige spieren met groot uithoudingsvermogen.
— Nauwkeurige en handige bewegingen, want onbehendigheid vertraagt, verzwakt en doet missen.
— Een heldere blik over de toestand van het sportterrein.
— Een juiste kennis van zijn eigen kracht en uithoudingsvermogen, want zelfoverschatting verzwakt de inspanning en leidt tot onvoorzichtigheid.
— Een voortdurende zelfbeheersing om vooral de krachten niet uit te putten, maar te verdelen over gans de wedstrijd op een sportterrein.

Al deze voorwaarden die vereist zijn om iets goed te presteren worden verminderd en GESCHAAD door een kleine hoeveelheid alcohol.

6° TEKENLES

Ook hier kunnen wij op verschillende wijzen te werk gaan :

1° Wij laten de kinderen vrij in hun fantasie. Ze mogen iets uitbeelden dat ze zelf kennen en dat met het alcoholisme in verband staat.

2° Wij laten hen een tekening, welke wij tevoren reeds zelf op het bord hebben aangebracht, natekenen en kleuren. De tekening moet natuurlijk betrekking hebben op het alcoholprobleem. (voor de kleintjes kan men zulke tekeningen op voorhand klaar maken op losse bladen, zodat zij ze nog enkel te kleuren hebben.)

3° Wij laten de kinderen een landkaart van België tekenen, waarop ze de gebieden aanduiden waar de voornaamste graangewassen, vruchten, fabrieken, enz. voor de bereiding van alcoholhoudende of alcoholvrije dranken te vinden zijn.

4° Wij laten hen een tekening maken over een bepaald onderwerp : bv. de dronkaard — een tekening waarin zij het verwerpelijke van die toestand uitbeelden. — Een ongeval aan het alcoholisme te wijten — Een drinker voor de rechter, een fles sterke drank (schets), een straatje met op de hoek de stamherberg, enz.

5° Schematische voorstelling van statistieken. Hiertoe vindt men voldoende documentatie in de reeks matigheidsonderwijs. (Meer Vreugde — Grote Wijsheid — Meer Geluk.)

7° REKENLES

Men kan de 4 bewerkingen omzetten in vraagstukken welke het alcoholprobleem aanraken. Ook percentberekening kunnen wij toepassen Wij geven enkele voorbeelden.

1° Een arbeider drinkt elke Maandag 5 glazen zwaar bier. Daarvoor betaalt hij 15 fr. per glas. Daarbij koopt hij ook een pakje cigaretten van 20 fr. Hoeveel liter melk zou hij hebben kunnen kopen voor dit bedrag als 1 liter melk 3 frank kost? Hij heeft 4 kinderen, elk van hen heeft behoefte aan 1 l. melk per dag, hoeveel dagen zouden zij van de melk welke vader met zijn gespaarde centen koopt, kunnen genieten?

2° Een man geeft elk jaar 301,50 fr. uit aan tabak, 247,50 aan drank en 321,75 aan onnuttige zaken. Hoeveel geld zou deze man gehad hebben moest hij ze daaraan niet hebben uitgegeven, en hoeveel boeken zou hij daarvan kunnen kopen, als elke boek gemiddeld 15,50 fr. kost. Hoeveel schiet er hem dan nog over?

3° Twee werklieden verdienen ieder 50 fr. per dag. De eerste drinkt per week 105 fr .op en kan daardoor 's Maandags niet werken omdat hij zijn roes moet uitslapen. De tweede geeft zijn geld netjes aan moeder. Hoeveel verdient elk op één week?

5° Een dronken metser beklom een stelling maar viel van de ladder. Daarom moest hij 12 dagen te bed blijven. Hij verdient 50 fr. per dag. De dokter moest hem 7 maal komen bezoeken en elk bezoek kostte hem 25 fr. Daarbij moest hij nog 121,50 fr. betalen aan geneesmiddelen. Wel bedrag had die arbeider kunnen besparen had hij niet dronken geweest? Hoeveel bleef er nu nog over van zijn wekelijks loon? (in briefjes van 100 fr.? van 50 fr.? van 20 fr.? van 10 fr.? in geldstukken van 5 fr. van 1 fr. van 0,25 fr.)

Men kan zelf ook allerlei vraagstukken samenstellen voor de percentsberekening voor de breuken, enz.

NOTA VOOR DE KATHOLIEKE SCHOLEN

Les van Godsdienst

De matigheidsdag valt in de 3e week van Nov. Ieder neme uit de stof van deze week wat hem het nuttigst voorkomt. IN DE EERSTE GRAAD verwijze men naar de les over het gebed. Men laat de kinderen bidden voor de redding der drankzuchtigen, voor de volharding der alcoholvrije jeugd. IN DE 2e GRAAD staat op het programma: de erfzonde. Geen betere gelegenheid dan deze om de bron van de kwaal, de ongeregelde begeerlijkheid aan te wijzen (zie vraag 60 van de nieuwe catechismus). IN DE 3e GRAAD wordt het mysterie van de menswording aangeleerd. De grote eer die door dit mysterie aan de menselijke natuur te beurt valt zal ons aanzetten om het herstel van haar waardigheid in ons te doen betrachten. (Zie de oratie uit de Mis van de Donderdag na Passiezondag). IN DE 4e GRAAD is de persoon van Jezus, God en Mens, het thema van de week en wordt de aandacht gevestigd op de mirakelen van Jezus, de goede en Barmhartige zielzorger, op de biddende Jezus en het bewijs van zijn almacht (Bergrede — goedheid jegens de zondaars: de drankzuchtigen). De gepaste lessen liggen hier uit de Heilsgeschiedenis van het Nieuwe Testament veelvuldig ter keuze.

ALGEMENE SCHOOLPRIJSKAMP: SCHOOLJAAR 1948/1949

Ook dit jaar richten wij weer een prijskamp in voor de leerlingen van al de scholen van het Vlaamse land.

Opgave : 1° **Een opstel :** Alcohol verwoest veel geluk.

Een kort verhaal waarin aangetoond wordt dat dronkenschap veel leed brengt in het gezin. Vader slaat moeder en kinderen omdat hij geen geld meer krijgt om te drinken. De meubelen moeten het ook ontgelden — vader drinkt zijn loon op. Halfdronken overkomt hem een ongeluk op het werk : hij wordt tussen de drijfriemen gevat (ofwel wordt nij op straat aangereden) — langdurige ziekte; moeder en kinderen lijden honger en koude omdat al wat er nog rest aan steun en spaargeld aan de dokter moet gegeven worden.

Maar moeder werkt moedig en de kinderen zelf willen nooit drinken. Door het ongeval en zijn verblijf thuis, — waar hij zijn naarstig vrouwke aan 't werk ziet — en door het voorbeeld van de kinderen aangetrokken verbetert hij ook stilaan zijn slecht leven en wordt terug een flinke huisvader, die niet meer meegaat met de kameraden, maar thuis blijft, gezellig bij moeder en de kinderen.

2° **Een tekening :** Een leuke versiering bij het gedichtje, dat wij in deze syllabus hebben afgedrukt op blz .5

3° **Een briefje** erbij steken met naam, voornaam, geboortedatum, school, studiejaar, adres.

Voorwaarden van deelname :

1) Opstel : Het papier dat voor het opstel wordt gebruikt moet van het « pro-patria » formaat zijn.

2) Het onderwijzend personeel wordt verzocht alle aanmerkingen, waardepunten en aanbevelingen welke de jury willen beïnvloeden te vermijden.

3) Tekening : afmetingen 28×22 cm. Het gedichtje moet middenin worden overgetekend of overgeschreven. Naam in linker benedenhoek verwerken.

4) De tekeningen en de opstellen moeten voor 1 Januari 1949 toegezonden worden aan :

Het Nationaal Comité tegen het Aholcolisme
Steenweg op Vleurgat, 98
Elsene - Brussel

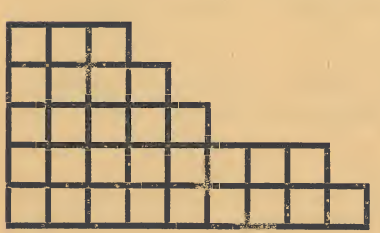
5) Werken welke aan deze voorwaarden niet beantwoorden kunnen niet in aanmerking komen.

ONZE GROTE VRIJE JEUGDPRIJSKAMP!!!

Dit jaar ook richten wij een jeugdprijskamp in waaraan ELK KIND vrij kan deelnemen. Daar deze syllabus enkel verzonden wordt aan de schoolhoofden, verzoeken wij deze vriendelijk, op de anti-alcoholische schooldag in de klassen rond te gaan, deze prijskamp uit te leggen, en navraag te doen wie er wenst aan deel te nemen. Hij gelieve dit getal mede te delen aan het Nationaal Comiteit tegen het Alcoholisme, Steenweg op Vleurgat, 98, Elsene Brussel. Daarvoor ontvangt hij dan het aantal formuliertjes waarop deze prijskamp is afgedrukt, welke hij daarna aan de leerlingen die wensen deel te nemen, kan uitdelen. De leerling moet het briefje volledig ingevuld aan bovenvernoemd adres, onder gesloten omslag en vergezeld van 1 postzegel van 1,35 fr opzenden.

Opgave: Hierbij vindt U een rooster. In elke rij vakjes moet de naam komen van een alcoholvrije drank Elke letter heeft echter een voorafbepaalde waarde, en het komt er op aan wanneer wij al de woorden samen tellen, de grootste waarde te bekomen. De eerste naam is er een van drie letters. Men telt de waarde van de letters samen en vermenigvuldigt ze met drie (het aantal letters van het woord). En zo gaat men telkens verder.

A — 9; B — 13; C — 5; D — 22; E — 16; F — 26; G — 3;
H — 10; I — 17; J — 8; K — 23; L — 1; M — 11; N — 7;
O — 19; P — 24; Q — 20; R — 12; S — 25; T — 15;
U — 21; V — 6; W — 4; X — 18; Y — 14; Z — 2.



= ..... × 3 = ...
= ..... × 4 = ...
= ..... × 5 = ...
= ..... × 8 = ...
= ..... × 9 = ...

Totaal

Een voorbeeld: A — 6; B — 10; C — 17; D — 7; E — 11; F — 1; G — 3; H — 4; I — 22; J — 19; K — 25; — 23; M — 8; N — 14; O — 24; P — 12; Q — 21; R — 5; S — 9; T — 20; U — 15; V — 2; W — 3; X — 18; Y — 13; Z — 26 .

SPA	: 9 plus 12 plus 6	= 27 × 3 = 81
MELK	: 8 plus 11 plus 23 plus 25	= 67 × 4 = 268
WATER	: 3 plus 6 plus20 plus 11 plus 5	= 45 × 5 = 225
COCA-COLA	: 17 pl. 24 pl. 17 pl. 6 pl. 17 pl.24 pl. 23 pl. 6	=134 × 8 = 1072
ORANGEADE	: 24 pl. 5 pl. 6 pl.14 pl. 3 pl.11 pl.6 pl.7 pl.11	= 87 × 9 = 783

Er bestaan echter nog namen waarvan het aantal gevraagde letters samen een grotere waarde hebben. Er moet dus gezocht worden.

VOORWAARDEN :

1° In elk vakje mag slechts één letter geplaatst worden.
2° Het moeten werkelijk bestaande alcoholvrije dranken zijn.
3° De uitslagen worden geklasseerd volgens het hoogste aantal punten.
4° Elke leerling mag slechts één opgave inzenden.

Alle oplossingen moeten voor 1 Februari 1949 toegezonden worden aan het « Secretariaat van het Nationaal Comité tegen het Alcoholisme », Steenweg op Vleurgat 98, Elsene Brussel.

Een tiende van het aantal deelnemers, te beginnen van het hoogste totaal, zal in aanmerking komen voor een prijs welke zal bestaan uit een nuttig gebruiksvoorwerp.

Ingeval meerdere leerlingen hetzelfde aantal punten bekomen als hij of zij welke als LAATSTE in aanmerking komen voor een prijs, zullen ook zij een geschenk bekomen.

Wij verzoeken het onderwijzend personeel de leerlingen aan te zetten om aan deze vrije prijskamp mede te doen, opdat wij aldus een meer vaste vorm van kontakt tussen hen en ons secretariaat zouden kunnen leggen.

AANDACHT ! RADIO-UITZENDINGEN

GEWESTELIJKE ZENDERS

8 November : Radio Kortrijk te 21.— uur
14 November : Radio Gent te 10.45 uur
14 November : Radio Hasselt te 21.— uur
16 November: Radio Antwerpen te 18.— u.

NATIONALE ZENDER BRUSSEL

VOOR DE OUDERS EN HET ONDERWIJZEND PERSONEEL

Ter gelegenheid van de anti-alcoholische schooldag wordt op

14 NOVEMBER 1948

na de nieuwsberichten van 13 uur een radiocauserie gehouden door de heer

JACK. VAN BERKEL

Bestendig secretaris van het Nationaal Comiteit tegen het alcoholisme, welke U zal inleiden bij het anti-alcoholisch onderricht van deze dag

ALLEN OP POST BIJ DE RADIO

BESTELBON

Aanbevolen werkjes en jeugdboeken.

Deze aanbevolen werkjes kunt gij bestellen met deze bon te zenden, onder open omslag, met vermelding « Drukwerk » aan het Secretariaat van het Nationaal Comité tegen het Alcoholisme, Steenweg op Vleugat, 98 Elsene-Brussel. Duidt op het lijstje aan wat gij verlangt.

LEER- EN LEESMATERIAAL VOOR DE SCHOLEN :

..... ex. Grote Wijsheid (voor de fr. 5.—
..... ex. Richtlijnen (leraar fr. 1.—
..... ex. Meer Geluk (voor de fr. 5.—
..... ex. Meer Vreugde (leerling fr. 5.—
..... ex. Frisse Jeugd fr. 5.—
..... ex. Recepten voor alcoholvrije dranken fr. 1.—
..... ex. Wat zullen wij drinken fr. 4.—
..... ex. De Zending van Sobriëtas in de Opvoeding van Jeugd en volk (radio-causerie — E. P. De Reys) fr. 3.—
..... ex. Wat sportlieden moeten weten fr. 7.—
..... ex. Boodschap aan school en gezin fr. 5.—
..... ex. Moderne Ontspanning, een probleem fr. 9.—
..... ex. Wreede Kogels — antwoord op tegenwerpingen fr. 5.—
..... ex. reeksen vloeipapier met anti-alcoh. tekst (4 stuks) fr. 1.—
..... ex schrijfboek met anti-alch. titelblad. fr. 2.—
..... ex. Reeks van 4 platen in steendruk voor schoollokaal. — Vader is daar — Droevig afwachten — Ach, vader niet meer — Vrucht der spaarzaamheid fr. 30.—
..... ex. reeks van 2 gekleurde platen (levensorganen voor illustratie in de lessen. fr. 15.—

ANTI-ALCOHOLISCHE JEUGDLECTUUR EN VERHALEN
(omslag in kleurendruk).

..... ex. Meerprinses (16 blz.) groot formaat (8 jaar en ouder fr. 6.—
..... ex. Donkere Fles (16 blz.) groot formaat (8 jaar en ouder) fr. 6.—
..... ex. De Spaarpot (16 blz. 8 jaar en ouder). fr. 7.—
..... ex. Jong en Blij door 't Leven (32 blz.) gr. form. 10 j. en ouder fr. 8.—
..... ex. Verhalen (32 blz.) groot formaat 10 jaar en ouder fr. 12.—
..... ex. Wonderboo (32 blz.) 10 jaar en ouder fr. 12.—
..... ex. De Ware Schuldige (48 blz.) groot formaat 12 jaar en ouder fr. 16.—
..... ex. De Zwerver (48 blz.) 12 jaar en ouder fr. 17.—
..... ex. Bergopwaarts (48 blz.) gr. form. 12 j. en ouder fr. 17.—
..... ex. Het Manke Zusje (64 blz.) 12 j.en ouder fr. 22.—
..... ex. Keike (80 blz.) groot formaat 10 jaar en ouder fr. 25.—

Verzendingskosten *niet inbegrepen*

SOBRIETAS UITGAVEN

..... ex. Sobriëtas-almanak 1949 (48 blz. geïllustreerd voor het gezin fr. 5.—
..... ex. Abonnement op ons « Jeugdblad : DE KLEINE SINT JANS-BODE » —10 nummers per jaar — modern — rijk geïllustreerd — Leerrijke kinder verhalen — kruiswoordraadsels — Jaarabonnement fr. 10.—

VERGEET NIET !

Naam van de besteller .....

A d r e s .....

Stad of Gemeente .....

Voor stortingen gebruike men P.C.R. 190.775 Nationaal Comité tegen het Alcoholisme — Brussel.

Drukkerij ONZEA & Co, Pr. Leopoldstr. 25 Borgerhout-T. 567.89

Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen
E. Tollenaerestraat 15
1020 BRUSSEL (Laken)
Tel. 02.423.03.33 - Fax 02.423.03.3